

Почему подросткам трудно учиться?

Если ваш сын-подросток сидит на уроках развалившись, это отнюдь не всегда означает, что ему скучно грызть гранит науки. Если дочка-подросток плачет, вместо того чтобы делать домашние задания, и жалуется, как быстро она устает, это вовсе не значит, что она ленился. Просто у них сейчас такой этап физиологического развития, когда учиться на самом деле трудно, считает профессор кафедры педагогики высшей школы МПГУ Елена Леванова.

Наука объясняет...

1. На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11-12 лет, а у мальчиков - в 12-13, процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения - медленно. А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает, а вот остановиться, затормозить им непросто. Они все цепляются к словам и людям, хотя давно пора сказать: «Проехали!»

Конечно, в таком состоянии трудно сосредоточиться на уроках, сконцентрировать внимание, не отвлекаться. Да и память их подводит нередко из-за этого же: когда интересно - все запоминается легко, а стало скучно - ну ничего не задерживается в голове!

2. Кости и мышцы в это время растут неравномерно, все движения становятся нескоординированными, неуклюжими. Как ни сядешь - все неудобно, а взрослые говорят: «Ни крутись, не разваливайся на стуле». Особенно тяжело мальчикам, они вытягиваются больше девочек. Поэтому у них и хрупкость костей в этом возрасте выше. Они чаще ломают руки и ноги. И потребность растянуться на диване, просто полежать, придя домой, у них больше. А мы кричим: «Что валяешься, садись делать уроки!»

3. Сердце растет и... болит, временами часто бьется. В мозг не поступает нужного количества кислорода. Голова хуже соображает и быстрее устает. Болит. Недостаток кислорода может довести до обморока. Особенно обморокам подвержены девочки. Они же чаще страдают повышением артериального давления. Пик такой юношеской гипертонии приходится у них на 13-14 лет. А мы, взрослые, как назло не даем им в полной мере двигаться и дышать. В школе подростки слышат: «На уроках не крутись! Нечего на перемене во двор выбегать, грязь в школу таскать!» Дома мы говорим: «Куда пошел гулять? Уроки еще не сделаны!»

4. Гормональные бури заставляют эмоции у подростка сменяться так часто, как стеклышки в калейдоскопе. То все ему интересно и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию. Особенно эмоционально неустойчивы девочки, у них настроение связано с установлением менструального цикла.

Игра гормонов заставляет барышень погружаться в мир женских интересов. Теперь каждую девочку больше всего волнует, как она выглядит, не слишком мала или не слишком велика у нее грудь и обращают ли на нее внимание мальчишки? Все мысли о науках, кроме «науки страсти нежной», отходят на второй план.

Мальчики менее заняты своей внешностью, но их «больная тема» - рост. Кто из них выше? Что можно сделать, чтобы еще подрасти?

5. Пищеварительная система в это время очень болезненно реагирует на длительные эмоциональные и физические нагрузки. Усталость и стрессы вызывают у подростков гастроэнтерологические заболевания не реже, чем еда в сухомятку. Когда болит живот, какие уж тут уроки.

Как же помочь этим внешне почти взрослым, часто агрессивным и таким ранимым детям?

Психологи и педагоги советуют:



